第２回楽らく栄養塾を開催しました！

９月１１日金曜日、あいとう診療所待合室にて第２回楽らく栄養塾を開催しました。今回は中北薬品株式会社管理栄養部の佐々木梓さんを講師にお招きし、「高血圧を予防する食事」のテーマでお話ししていただきました。



1. 調理のポイント

- 食塩を多く含む料理は１食１品までにする
- 酸味、香辛料、香味野菜を活用する
- 油の風味を利用する
- 香ばしい風味、食材の表面に味をつける
- 食材は新鮮なもの、自然のうま味を利用する



2. 食べ方のポイント

- しょうゆは「かける」→「つける」
- 食塩量の多い食品は食べる頻度や量に注意
- 麺類、煮物の汁はできるだけ残す

次回は１１月１３日に「防災食」のテーマで開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。 ▶ https://aito-clinic.com/

故事・ことわざで脳トレ！

① 時間・歳月のたとえ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 百代の〇〇

② 空腹では仕事ができないということ ・・・ 〇が減っては〇ができぬ

③ 日ごろ身近に接していれば、特に学ばなくとも自然に習熟するということ ・・・・・・・・・・・・ 門前の小僧習わぬ〇を読む

④ 物事の決着がつく、はかどる ・・・・・・・・・ 〇が明く

故事・ことわざで脳トレ！の答え

① 百代の過客（はくたいのかかく、ひゃくだいのかかく）
松尾芭蕉の「奥の細道」の書き出し文で有名

② 腹が減っては戦ができぬ

③ 門前の小僧習わぬ経（きょう）を読む
人が環境から受ける影響の大きいことのたとえ

④ 埒（らち）が明く
「埒」とはしきり・かこいのこと

編集後記

「のんびり岩手へ旅行に行きたいね」と言って何年経ったかな。

今年いっぱいで主人の字の役が免除になるので、来年こそ実現できるように少しずつ計画を立てています。 （K.Y.）